



Abrégés de recherche

Effets du programme de prévention universelle de l'anxiété HORS-PISTE selon le niveau initial de problèmes des élèves

Résumé

Cette étude vise à évaluer les effets du programme de prévention de l'anxiété HORS-PISTE, développé par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke.

Problématique et objectifs

Les troubles anxieux comptent parmi les psychopathologies les plus prévalentes chez les adolescents. En plus d'être envahissante au quotidien, l'anxiété peut avoir des effets délétères sur les plans comportemental, psychologique, social et scolaire. Il devient alors impératif de proposer des programmes de prévention universelle de l'anxiété auprès des adolescents à même les milieux scolaires. Ce type de programme a l'avantage de permettre de rejoindre tous les jeunes avant l'émergence des troubles en plus de favoriser l'accès à des services aux jeunes en difficulté. Au cours des dernières années, le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale a mis au point, en collaboration avec des centaines d'acteurs de divers milieux de pratique, le programme de prévention de l'anxiété HORS-PISTE. Ce programme est composé de différents volets, de la prévention universelle à l'intervention spécifique. Le volet de prévention universelle offert aux élèves du 1er cycle du secondaire compte 10 ateliers d'environ 1 h 15 min chacun et vise le développement des compétences psychosociales des élèves, qui sont reconnues comme des facteurs déterminants de la santé mentale et du bien-être. La présente étude vise à évaluer les effets de ce volet du programme HORS-PISTE, en fonction du niveau initial de problèmes présenté par les élèves.

AUTEUR PRINCIPAL

Danyka Therriault, psy.éd., Ph.D.
danyka.therriault@usherbrooke.ca
[Profil – Université de Sherbrooke](#)

Méthodologie

Cette étude à devis pré-post à groupe unique a été menée auprès de 2 276 élèves (54,4 % de filles) de 1er et 2e secondaire, âgés en moyenne de 12,65 ans. Ces élèves provenaient de 16 écoles secondaires réparties partout au Québec. Les élèves ont rempli des questionnaires validés en classe, une première fois avant leur participation au programme (prétest) et une seconde fois après leur participation (post-test). Ces questionnaires ont permis de documenter les symptômes de troubles anxieux présentés par les élèves, le niveau d'interférence associé à ces symptômes, leur sentiment d'autoefficacité, de même que la présence de nombreux facteurs de risque proximaux de l'anxiété (p. ex. les symptômes dépressifs, la peur du jugement, la cyberdépendance). Afin de tenir compte de la grande variabilité du niveau initial de problèmes présenté

par les élèves, trois groupes ont été créés sur cette base : 1) un groupe adapté, 2) un groupe moyen et 3) un groupe problématique. Des analyses de variance à mesures répétées (ANOVA) ont été menées afin d'examiner les effets du programme sur les différentes variables mesurées et de voir si les élèves connaissaient une évolution différente dans le temps, en fonction de leur niveau initial de problèmes.

Résultats clés

Lorsqu'on examine l'ensemble de l'échantillon, sans égard au groupe d'appartenance relatif au niveau initial de problèmes, les résultats indiquent une différence significative entre les scores obtenus au T1 et au T2 pour l'ensemble des variables d'intérêt, à l'exception des symptômes du trouble panique, des sentiments dépressifs et de l'estime de soi. Pour toutes les variables, les changements observés suivent le sens attendu, c'est-à-dire que les scores aux échelles de problèmes (p. ex. les symptômes anxieux, la peur du jugement, la cyberdépendance, l'intolérance à l'incertitude, etc.) diminuent alors que ceux des échelles positives (p. ex. le sentiment d'autoefficacité) augmentent. Pour toutes les variables d'intérêt, les effets observés sont de petites ampleurs. Les garçons et les filles semblent évoluer de la même manière dans le temps.

Lorsqu'on s'intéresse à l'évolution dans le temps des élèves en fonction de leur niveau initial de problèmes, les résultats indiquent que les trois groupes évoluent de manière différente. Pour toutes les variables, les élèves du groupe adapté, c'est-à-dire ceux présentant un niveau initial de problèmes faible, rapportent une augmentation de leurs difficultés entre le T1 et le T2 ainsi qu'une diminution de leur estime de soi et de leur sentiment d'autoefficacité. Au T2, ceux-ci rapportent toutefois des scores inférieurs à ceux rapportés par les élèves du groupe moyen au T1 de la même variable, ce qui signifie que le niveau de problèmes rapportés au T2 se situe néanmoins sous la moyenne observée initialement. Les élèves du groupe moyen, c'est-à-dire ceux qui rapportaient au T1 un niveau moyen de problèmes, rapportent généralement une diminution de leurs difficultés entre le T1 et le T2, sauf pour les symptômes du trouble panique, les sentiments dépressifs et l'interférence de l'anxiété où une détérioration est observée entre le T1 et le T2. Les élèves du groupe problématique, c'est-à-dire ceux rapportant lors du T1 des difficultés plus importantes, rapportent une diminution de leurs difficultés pour l'ensemble des variables examinées entre le T1 et le T2. Les effets observés sont plus importants dans le groupe problématique, ce qui suggère que les changements observés auprès des élèves de ce groupe sont de plus grandes ampleurs que ceux observés chez les élèves des groupes adapté et moyen.

Conclusions et recommandations

De manière générale, l'ensemble des élèves, filles comme garçons, semblent rapporter une diminution significative, mais faible, de leurs symptômes anxieux avant et après leur participation aux ateliers du programme HORS-PISTE. Ce premier résultat est cohérent avec les effets généralement observés dans le cadre de programmes de prévention universelle de l'anxiété. La nature des programmes de prévention universelle implique l'inclusion de l'ensemble de la population, sans égard au niveau initial de problèmes des participants; l'anxiété plus particulièrement dans le cas du programme HORS-PISTE. Ainsi, les jeunes vivant peu d'anxiété participent aussi aux ateliers du programme, et il peut ainsi être normal que l'intervention ait peu d'effet sur la

diminution de leur anxiété, déjà minimale au départ. Cela pourrait contribuer au fait que les effets obtenus dans le cadre de programmes de prévention universelle sont généralement de faible ampleur. L'examen de l'effet du niveau initial de problèmes rapportés par les élèves aura permis de porter un regard plus nuancé sur leur évolution et de mieux comprendre comment ce niveau initial influence cette évolution. En effet, le fait que l'amélioration observée chez les élèves qui présentaient initialement des problèmes plus importants soit plus marquée soutient l'hypothèse selon laquelle les petits effets observés dans le cadre de programmes de prévention universelle seraient en partie attribuables à la grande proportion d'élèves qui présentent, au départ, très peu de problèmes. Il est possible de penser que pour ces élèves moins vulnérables, les effets bénéfiques du programme s'observent sur le long terme, d'où l'importance de mener des projets de recherche longitudinaux qui permettraient de suivre ces élèves sur plusieurs années afin de bien capter les effets des efforts de prévention.

Bien que d'autres études soient nécessaires pour démontrer les effets du programme HORS-PISTE, cette étude permet de montrer la pertinence de maintenir l'implication des milieux scolaires afin d'offrir les ateliers du programme HORS-PISTE au plus grand nombre d'élèves possible afin que tous aient une chance égale de développer les outils nécessaires pour faire face aux défis de l'adolescence.

Référence

Therriault, D., Lane, J., Houle, A. A., Dupuis, A., Gosselin, P., Thibault, I., Dionne, P., Morin, P. et Dufour, M. (2023). Effects of the HORS-PISTE universal anxiety prevention program measured according to initial level of student problems. *Psychology in the Schools*, 60(4), 1299-1318. <https://doi.org/10.1002/pits.22836>

www.santepop.qc.ca

www.qualaxia.org